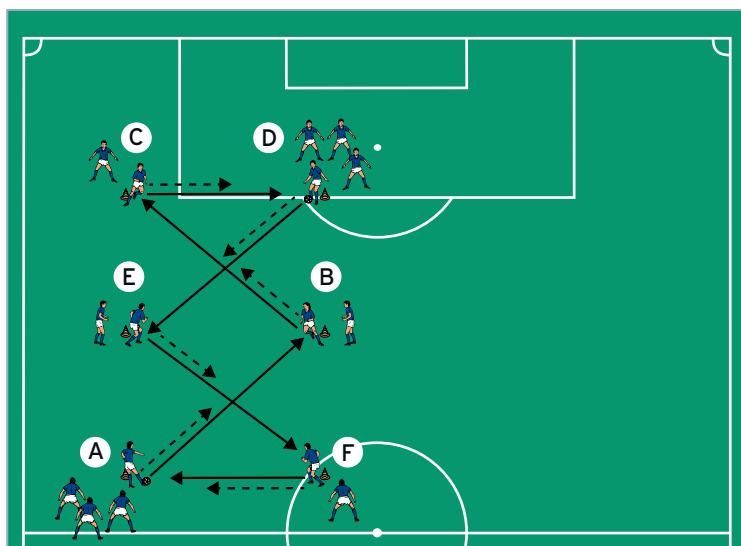


AUFWÄRMEN 1: Passen und Annehmen in offener Stellung

von Armin Friedrich (05.05.2015)



Organisation

- Vor dem Strafraum einen Passparcours aufbauen
- Die Spieler an den Stationen verteilen
- Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben 1 Ball

Ablauf

- Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die Spieler passen sich in vorgegebener Reihenfolge zu und laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

Variationen

- Die Passrichtung ändern. Hierfür von F und C starten lassen.
- Bei B und E zusätzlich einen kleinen Slalomparcours errichten, der nach der Ballannahme durchdribbelt werden muss, ehe der Pass zur jeweils nächsten Position erfolgt.

Tipps und Korrekturen

- Stets mit der Innenseite des äußeren Fußes an- und mitnehmen, und dann mit dem jeweils anderen Fuß weiterpassen.
- Den Zuspielen mit einer Konterbewegung aktiv entgegenstarten.